



SOSTEGNO PSICOLOGICO

Destinatari: *singoli individui, coppie, famiglie, minori*

Il sostegno psicologico è un intervento rivolto a coloro che si trovano a sperimentare una condizione di **disagio** psicologico **che ostacola in modo più o meno marcato il proprio benessere** e che sentono quindi la necessità di essere supportati nel superamento di criticità momentanee e specifiche che possono insorgere durante il ciclo di vita.

Può essere utile ricorrere ad un sostegno psicologico in una molteplice varietà di situazioni, in particolare quando:

1. Si attraversa un **periodo di crisi**, affinché non rappresenti solo un momento di impasse, ma un'opportunità di crescita e di evoluzione;
2. Si avverte un **disagio psicologico** legato a un evento stressante o traumatico della propria vita;
3. Si vive un **cambiamento**, che richiede di effettuare scelte importanti e di trovare un **nuovo equilibrio**;
4. Ci si trova ad affrontare **separazioni o lutti**;
5. Si sperimentano **conflitti** interiori o relazionali e si necessita di un aiuto per gestirli;
6. Si desidera affrontare **problematiche educative, relazionali e affettive**;
7. Si vive un **disagio esistenziale** e si fatica a **raggiungimento degli obiettivi** personali;
8. Risulta difficoltoso esprimere o gestire le **emozioni**;
9. Si sperimentano difficoltà legate alle fasi della **crescita e dello sviluppo personale**;
10. Si ritiene di aver bisogno di lavorare su problematiche legate all'**autostima**, all'assertività e alla **comunicazione**;
11. Si vive un disagio all'interno del **contesto lavorativo**.

Attraverso il sostegno psicologico la persona viene accompagnata in un percorso di progressiva scoperta e comprensione di sé e delle proprie emozioni, viene supportata nella definizione dei propri bisogni, nel dare forma e significato al malessere che sente e, facilitandone il ricorso alle risorse, il potenziamento dei punti di forza e promuovendone l'autodeterminazione e la crescita, si favorisce il superamento di situazioni critiche, l'adattamento e quindi una rinnovata condizione di benessere.